

Termine – Termine – Termine

Ihre Trainingstermine, auch ihre Standardtermine, bitte immer so früh wie möglich absagen, wenn ihnen etwas dazwischen gekommen ist oder Sie krank geworden sind. Das bedeutet nicht, dass ihr „fester“ Termin gelöscht wird. So können wir aber den frei gewordenen Termin einmalig neu vergeben. Vielen Dank!

Der Erweiterungstermin für den Umbau unseres Kursraumes im Keller verzögert sich leider. Wir hoffen, dass im September die Umbauarbeiten beginnen können!

Feier zum 5-jährigen Bestehen am 5. Oktober 2019: Wir feiern unser 5-jähriges Bestehen auf Kloster Heisterbach. Ab 11 Uhr wird es eine kleine Wanderung mit unserem Wanderführer Toni Lankes geben. Danach gegen 12.30 Uhr gibt es ein kleines Mittagssbuffet mit ein paar Überraschungen.

Weitere Informationen erhalten Sie in Kürze in einem separaten Anschreiben.

Ihre Alexandra Wagner

Artikel „Alles über Faszientraining“

Literatur: Focus Gesundheit „Schmerzfrei bewegen“, Nr. 3, 2019

Bildquelle: Batrow, Kay, „Faszientraining“, Trias Verlag, 2018.

Artikel „Immer in Balance bleiben!“

Literatur: www.trainingsworld.com/training/gleichgewicht-balance; Deutscher Turnerbund (Hrsg.) „Sturzprophylaxe Training“, Meyer & Meyer, 2010.

Bildquelle: <https://www.togu.de>

Club 60 Plus

Von-Weichs-Straße 9

53121 Bonn

Tel. 02 28 96297701

info@club60plus-bonn.de

www.club60plus-bonn.de

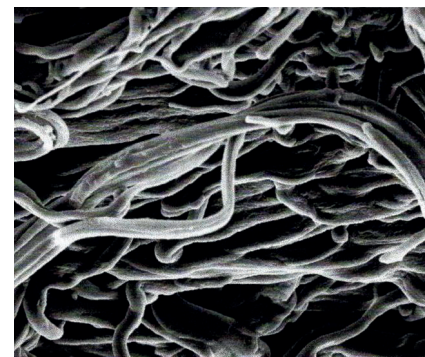
Alles über Faszientraining

Faszien – ein Wunderwerk der menschlichen Natur. Faszien sind das Spannungsnetzwerk des lockeren Bindegewebes, was überall in unserem Körper vorhanden ist. Sie bilden eine ununterbrochene Gewebereinheit, die sich von Kopf bis Fuß, aber auch von außen nach innen erstreckt. Nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen sind die Faszien maßgeblich an Bewegungskoordination, Körperwahrnehmung (Balance) und Kraftübertragung unseres Körpers beteiligt.

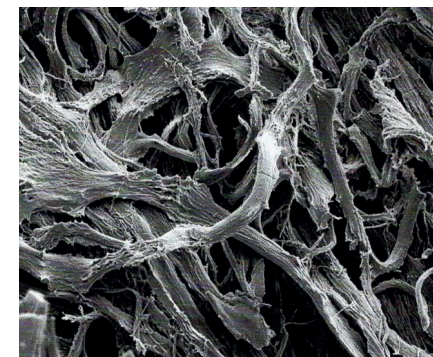
Leider ist das System fehleranfällig. Wenn (Ver-)Spannungen auftreten, tut es weh. Aus vielen Studien weiß man, dass die Faszien bei chronischen Schmerzpatienten anders aussehen als jene von schmerzfreien Menschen. Oft sind sie dicker oder verfilzt und weisen deutlich mehr empfindliche Nervenendungen auf.

Darüber hinaus sind Faszien bei fast allen Verletzungen am Bewegungsapparat involviert. Weil sie anders

Gesunde Faszien



Verfilzte Faszien



Faszien unter dem Elektronenmikroskop: Das gesunde Bindegewebe erscheint als wohlgeordnete Matrix. Die glatte Oberfläche gleitet wie ein Seidentuch. Durch Verletzungen, Belastung und im Alter kann eine chaotische Faserausrichtung entstehen wie bei einem Filzstoff mit rauer Struktur.

aufgebaut sind als Muskeln, heilen sie auch anders.

Muskeln sind sehr stark durchblutet. Faszien besitzen dagegen weniger große und gut verzweigte Blutgefäße. Das ist der Grund, warum Muskeln schneller regenerieren. Zudem erzeugen Faszien bei der Wundheilung sogenannte Crosslinks, quer zur Muskulatur verlaufende Faserbrücken, die die Reibung erhöhen können. Kommt es nicht zu einer Ausheilung, kommt es zu einer dauerhaften Entzündung im Gewebe und Schmerzen können sich chronifizieren.

Allerdings spürt man häufig nicht die Schmerzen dort, wo das Bindegewebe geschädigt ist. Die Netzwerkstruktur des Faszien Gewebe bedingt, dass Verletzungen sich in einem ganz anderen Bereich bemerkbar machen

Immer in Balance bleiben! Warum Balance-Training so wichtig ist!

Gleichgewichtstraining ist ein wichtiger Bestandteil zum Training der Sturzprophylaxe. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind Stürze weltweit die zweitgrößte Ursache für Unfalltode!

können. Verklebungen an den Füßen können Schmerzen in Rücken und Nacken verursachen.

Die Verklebungen können einmal gut ausgebildete Manual-Therapeuten oder Ärzte aufspüren, aber auch der Patient selber kann etwas tun, um die Verklebungen zu lösen. Selbstmassagen mit den Hilfsmitteln, wie die Faszienrolle, Massage-Stick oder Ball kann eine Schmerzlinderung herbeiführen. Zudem ist ein umfangreiches Dehnungsprogramm nötig. Außerdem sind alle Ganzkörperübungen wie z. B. die Übungen an den Slingtrainer, Schwungübungen und mit den Kugelhanteln für ein gesundes Faszien Gewebe effektiv.

Wichtig ist: Wer seine Faszien gesund erhalten möchte, muss sich bewegen!

Der Gleichgewichtssinn nimmt neben Kraft- und Ausdauerleistung auch im Alter ab, wenn dies nicht trainiert wird. Um in unserem Körper das Gleichgewicht zu halten sind drei folgende Systeme involviert:

- Das visuelle System (Augen)
- Das vestibuläre System (Innenohr)
- Das propriozeptive System (Tiefensensibilität) bestehend aus einer Vielzahl von Rezeptoren, die unter anderem mechanische Eingangssignale wie Zug- und Druckstimulationen auf Muskeln, Sehnen und Bänder und auf der Haut wahrnehmen. Zu diesem System gehören auch die Faszien, die beim Gleichgewichtstraining offensichtlich eine große Rolle spielen.



Alle aufgenommenen Informationen werden in unserem Zentralen Nervensystem (ZNS) zusammengeführt, integriert und verarbeitet. Ein vielschichtiges Gleichgewichtstraining bewirkt physiologische Anpassungen in unserem Gehirn. Dies dient zusammengefasst der Kontrolle unseres Körperschwerpunktes und damit einer effizienten, sicheren Körperhaltung und -bewegung.

Und dies ermöglicht uns, sich mit kleinstmöglichen Vorbereitungen in jede Richtung bewegen zu können. Sei es beim Sport, wo schnelle Richtungswechsel erforderlich sind, oder die sturzvermeidende Gewichtsverlagerung im Alltag.

Wichtig ist, dass das Balancetraining abwechslungsreich und vielschichtig erfolgt: mit unebenen Flächen, wie Kissen, Therapiekreisel arbeiten; mit Kopfdrehungen und geschlossenen Augen. Einbeinstand und Tandemstand.

Aber auch Übungen im Sitzen und Vierfüßlerstand mit den Balancekissen bieten einen guten Trainingseffekt.

Um neue und andere Übungsabfolgen zu erlernen, sprechen Sie uns an.